

滋賀県教育委員会委託事業
“しっかり朝食” 応援プロジェクト

レシピNo.11



大豆ぎらい 克服メニュー

POINT

豆腐が苦手な人でも食べやすくしました。



栄養価 (1人前)

エネルギー	: 608kcal	ビタミンA	: 59 μ g
たんぱく質	: 25.6g	ビタミンB ₁	: 0.58mg
脂質	: 26.8g	ビタミンB ₂	: 0.28mg
カルシウム	: 133mg	ビタミンC	: 22mg
鉄	: 3.2mg	食物繊維	: 4.5g
		食塩相当量	: 3.4g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

豆腐ハンバーグ

むずかしさ

難



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ 木綿豆腐	240g
◆ 豚ひき肉*	240g
◆ たまねぎ	80g
◆ サラダ油	18g
◆ 片栗粉	20g
◆ しょうゆ	12g
◆ ポン酢しょうゆ	適量
◆ 大葉	4枚



作り方

- ① 木綿豆腐の水気を切る。たまねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンに半量のサラダ油を入れて熱し、①のたまねぎをきつね色になるまで炒める。皿に出して冷ましておく。
- ③ ボウルに豚ひき肉、①の豆腐、②のたまねぎ、片栗粉、しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ④ ③を楕円形に形作る
- ⑤ フライパンに残りのサラダ油を入れて熱し、形を整えた④のタネを入れて中火で焼き、焼きがついたら裏に返して蓋をして4分ほど中に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑥ 大葉をしいたお皿に盛り、ポン酢しょうゆをかけてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 260kcal
たんぱく質	: 15.4g
脂質	: 17.8g
カルシウム	: 65mg
鉄	: 1.7mg
ビタミンA	: 5μg
ビタミンB ₁	: 0.48mg
ビタミンB ₂	: 0.17mg
ビタミンC	: 2mg
食物繊維	: 1.0g
食塩相当量	: 0.9g

白菜スープ

むずかしさ

易



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ 白菜	200g
◆ 卵*	1個
◆ しょうゆ	24g
◆ 料理酒	24g
◆ 和風顆粒だし	2g
◆ 水	800ml
◆ 片栗粉	16g（水適量）

つくり方

- ① 白菜を葉と芯に分ける。葉は食べやすい大きさに、芯は2cm幅に切る。
- ② 鍋に水と和風顆粒だしを入れ、煮立ったら白菜の芯を加え、芯が柔らかくなったら葉を入れて煮る。
- ③ しょうゆ、料理酒を加え、一煮立ちさせたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ 沸騰したら溶き卵を入れる。お椀に盛り付けてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 52kcal
たんぱく質	: 2.6g
脂質	: 1.4g
カルシウム	: 31mg
鉄	: 0.5mg
ビタミンA	: 31μg
ビタミンB ₁	: 0.03mg
ビタミンB ₂	: 0.08mg
ビタミンC	: 10mg
食物繊維	: 0.7g
食塩相当量	: 1.9g